

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тинская средняя школа № 3 имени Владимира Трифионовича Комовича»

РАССМОТРЕНО  
На методическом совете  
школы  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Тинская СШ №3  
им. В.Т. Комовича»  
\_\_\_\_\_ Л.Э. Рыбель  
Приказ № 131-о «31 » августа 2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Общефизическая подготовка»**

Направление: Спортивно-оздоровительное

Учитель физической культуры  
Бублик А.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
.....Э.Ю. Каренда

п.Тинской  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» для обучающихся 7, 10 классов разработана в соответствии с федеральным «Законом об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (с изменениями), Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего общего образования, Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности - [https://edsoo.ru/Metodicheskie\\_rekomendacii\\_po\\_organizacii\\_vneurochnoj\\_deyatelnosti.htm](https://edsoo.ru/Metodicheskie_rekomendacii_po_organizacii_vneurochnoj_deyatelnosti.htm), Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

### Место в учебном плане:

Количество часов в неделю - 1

Количество часов в год – 34

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Что такое физическая культура.** Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе

**Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).** Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные): напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

**Сердце и кровеносные сосуды.** Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

**Органы чувств.** Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.

**Личная гигиена.** Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)

**Закаливание.** Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

**Мозг и нервная система.** Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему

**Органы дыхания.** Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках

**Органы пищеварения.** Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.

**Пища и питательные вещества.** Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

**Вода и питьевой режим.** Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов

**Тренировка ума и характера.** Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях

учебной и трудовой деятельности. Повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Спортивная одежда и обувь.** Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

**Самоконтроль.** Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

**Первая помощь при травмах.** Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Тематическое планирование

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	5	в ходе занятия	в ходе занятия	в ходе занятия	в ходе занятия
Гимнастика с элементами акробатики	3	3	1	0	3
Легкая атлетика	10	6	0	0	4
Лыжная подготовка	0	0	0		0
Спортивные игры с элементами подвижные игры	10		4	6	
Общефизическое развитие	6		2	4	
Итого	34	9	7	10	7

### Учебно-методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата		ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Корректировка
	План	Факт			
1.			Провести разминку в движении, Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. Тестирование бега на 60 метров.	Иметь представление о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки	
2.			ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. провести тестирование челночного бега 4х9м.	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и отзывчивости.	
3.			Провести разминку в движении. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Тестирование метание мяча на дальность	Иметь представления о тестирование малого мяча на точность	
4.			Провести тестирование метания малого мяча на точность. Бег на выносливость 1000м.	Иметь представления о тестирование малого мяча на точность	
5.			Разминка на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	
6.			Разминка на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места.	Следить за показателями физического развития. Правила проведения закаливающих процедур.	
7.			Провести тестирование метания малого мяча на точность. Бег на выносливость до 10 минут.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
8.			Разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование виса на время.	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием	
9.			Разминка на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	
10.			Разминка на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	

			перекладине из виса лежа согнувшись.		
11.			Разминку со скакалками; провести круговую тренировку	Иметь представление как выполняется круговая тренировка	
12.			ОРУ; провести круговую тренировку	Согласованно выполнять совместную деятельность в круговой тренировке	
13.			Круговая тренировка; Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
14.			Круговая тренировка; направленная на развитие мышц плечевого пояса	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	
15.			Круговая тренировка; Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	
16.			Круговая тренировка; направленная на развитие мышц нижних конечностей	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	
17.			Разминка с гимнастическими палками; провести круговую тренировку	Формирование положительного отношения к учению	
18.			Разучить разминку в движении; провести упражнение по преодолению полосы препятствий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
19.			Провести разминку в движении; провести упражнение по преодолению усложненной полосы препятствий	Иметь углубленное представление о правилах прохождения полосы препятствий	
20.			Круговая тренировка; направленная на развитие мышц нижних конечностей	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве	
21.			Круговая тренировка; направленная на развитие мышц верхних конечностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	
22.			Круговая тренировка; направленная на развитие мышц нижних конечностей	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
23.			Круговая тренировка; направленная на развитие мышц плечевого пояса	Осваивать универсальные умения ловкость во время круговой тренировки и подвижных игр.	
24.			Круговая тренировка; СФП на развитие выносливости	Осваивать универсальные умения ловкость во время круговой тренировки и подвижных игр.	
25.			Круговая тренировка; СФП на развитие выносливости	Принимать адекватные решения в условиях игровой	

				деятельности.	
26.			Круговая тренировка; направленная на развитие мышц плечевого пояса	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
27.			ОРУ Провести тестирование виса на время	Формирование положительного отношения к учению	
28.			Повторить разминку направленную, на развитие координации движений; провести тестирования подъема туловища из положения, лежа за 30 с	Следить за показателями физического развития. Вести запись нормативных достижений в дневнике.	
29.			Разучить разминку направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Формирование положительного Отношения к учению	
30.			Разучить разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину; провести тестирования прыжка в длину с места	Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве	
31.			Провести разминку в движении; провести тестирование челночного бега на 3x10	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
32.			Провести разминку в движении; провести тестирование бросок малого мяча на дальность	Формирование положительного отношения к учению	
33.			Провести разминку в движении; провести тестирование бега 2000 м	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
34.			ОРУ Провести тестирование виса на время	Формирование положительного отношения к учению	